Bab

Permainan dan Olahraga (Permainan Bola Besar)

Sumber: *www.wordpress.com*, 2009

Gambar 1.1 Bola basket merupakan salah satu contoh permainan bola besar.

Di awal tahun 2009 ini banyak sekali digelar berbagai kompetisi olahraga permainan bola besar di tingkat nasional. Coba kalian sebutkan olahraga apa sajakah yang dikompetisikan? Beberapa diantaranya adalah Djarum Indonesia Super League (DISL) untuk kompetisi sepak bola, Proliga untuk kompetisi bola voli, dan juga Indonesia Basketball League (IBL) untuk kompetisi bola basket. Kompetisi tersebut diikuti oleh klub-klub dari masing-masing cabang olahraga di seluruh Indonesia. Masing-masing klub akan menunjukkan penampilan terbaiknya guna memperebutkan gelar juara. Oleh karena itu pengaturan strategi dan penguasaan teknik yang baik mutlak diperlukan agar dapat bermain maksimal.

Kata Kunci

sepak bola, bola voli, bola basket, servis, *smash*, *blocking*, lemparan samping, *jump shot*

Kalian dapat bermain secara maksimal dengan penguasaan teknik yang baik apabila kalian giat berlatih. Di kelas VII, kalian sedikit banyak telah mempelajari teknik dasar dalam permainan bola besar. Nah di kelas VIII, pada bab ini kalian akan mempelajari beberapa teknik dasar lanjutan yang lain. Setelah mempelajari bab ini, kalian diharapkan mampu mempraktikkan beberapa teknik dasar dengan koordinasi yang baik serta mampu melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pada permainan sepak bola, bola voli, dan juga bola basket.

A. Permainan Sepak Bola

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. mempraktikkan keterampilan teknik dasar lemparan bola ke dalam (*throw-in*),
2. mempraktikkan keterampilan teknik dasar menyundul bola (*heading*),
3. mempraktikkan variasi pembelajaran keterampilan teknik dasar menyundul bola,
4. mempraktikkan kombinasi keterampilan teknik dasar dalam permainan sepak bola, dan
5. mempraktikkan koordinasi keterampilan teknik dasar dalam permainan sepak bola.

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri atas sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Dalam permainan, masing-masing regu menempati separuh lapangan dan berdiri saling berhadapan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang penjaga garis. Permainan dilakukan dalam dua babak. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai akhir permainan atau pertandingan lebih banyak memasukkan bola ke dalam gawang lawannya.

Pada kelas VII kalian telah mempelajari beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola seperti teknik menendang bola, menghentikan bola, dan juga menggiring bola. Masih ingatkah kalian dengan teknik-teknik tersebut? Di kelas VIII ini kalian akan mempelajari tentang teknik dasar lemparan bola ke dalam (*throw-in*) dan menyundul bola (*heading*).

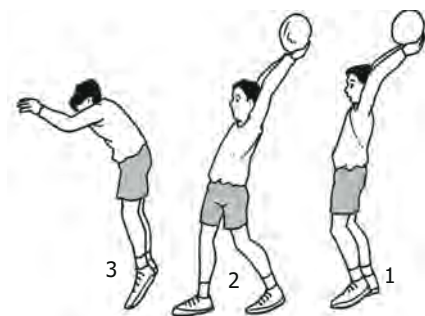
Dengan demikian siswa diharapkan mampu mempraktikkan teknik dasar, mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar dengan koordinasi yang baik pada permainan sepak bola dengan nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

1. Keterampilan Teknik Dasar Lemparan Bola ke Dalam (*Throw-in*)

Menurut Danny Mielke dalam buku *Dasar-Dasar Sepak Bola* (2007 : 39), lemparan bola ke dalam (*throw-in*) terjadi bila bola seluruhnya melampaui garis samping, baik menggulir di atas tanah, ataupun melayang di udara. Maka, seorang pemain lawan dari pihak terakhir yang menyentuh bola, dapat melakukan lemparan ke dalam di belakang garis samping di tempat bola meninggalkan lapangan permainan.

Lemparan bola ke dalam (*throw-in*) dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a. Tahap Persiapan

1) Berdiri dengan kedua kaki rapat atau kedua kaki kangkang ke belakang atau kedua kaki kangkang ke samping kiri kanan dengan lutut kaki sedikit ditekuk.
2) Kedua tangan memegang bola dengan jari-jari direnggangkan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 1.2 Teknik dasar lemparan bola ke dalam.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Kedua tangan dengan bola diangkat di atas belakang kepala, pandangan mata ke arah teman yang akan diberi operan bola.
2) Saat akan melemparkan bola, badan ditarik ke belakang hingga badan melengkung pada perut.
3) Bola dilemparkan dengan kekuatan otot-otot perut, panggul, bahu, dan kedua tangan diayunkan ke depan, dibantu kedua lutut yang diluruskan, badan digerakkan seolah-olah dijatuhkan ke depan bersamaan bola dilepaskan.

c. Akhir Gerakan

1) Setelah bola dilepaskan, gerak lanjutannya adalah tetap berdiri di atas kedua kaki dengan ujung-ujung jari kaki tetap di atas tanah.
2) Selanjutnya diteruskan dengan gerakan kaki untuk mencari posisi.

2. Keterampilan Teknik Dasar Menyundul Bola (*Heading*)

Teknik dasar menyundul bola adalah meneruskan bola dengan menggunakan dahi. Kegunaannya untuk memberi operan bola kepada teman, memberi umpan,

untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan, dan menyapu bola di daerah pertahanan sendiri untuk mematahkan serangan lawan. Teknik dasar menyundul bola (*heading*) dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a. Tahap Persiapan

1) Sikap berdiri di tempat.
2) Badan menghadap ke arah datangnya bola.
3) Kedua kaki berdiri kangkang kedua lutut ditekuk sedikit.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.3 Teknik dasar menyundul bola.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Badan ditarik ke belakang, sikap badan agak condong ke belakang, otot-otot leher dikuatkan hingga dagu merapat pada leher.
2) Pandangan mata tertuju ke arah datangnya bola.
3) Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul serta dorongan kekuatan kedua lutut diluruskan, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.

c. Akhir Gerakan

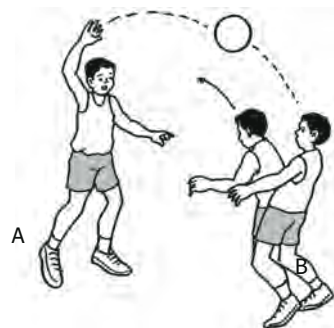
1) Berat badan dibawa ke depan, hingga badan condong ke depan diteruskan dengan gerak lanjutan ke arah sasaran.
2) Kaki belakang diangkat maju ke depan dilanjutkan dengan segera lari mencari posisi.

3. Beberapa Pembelajaran Keterampilan Teknik Dasar Menyundul Bola

Berikut ini variasi latihan menyundul bola yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan Menyundul Bola ke Arah Depan

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Dua orang pemain A dan B berdiri saling berhadapan dengan satu bola.
2) A melemparkan bola melambung ke arah B.
3) B menyundul bola ke arah A, kemudian A menangkap bola dan seterusnya, kemudian B berganti yang memberi operan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.4 Latihan menyundul bola ke arah depan.

b. Menyundul Bola ke Arah Belakang

Latihan dapat dilakukan oleh tiga pemain A, B, dan C yang berdiri berbanjar dengan jarak masing-masing 3 meter sampai 5 meter. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A menghadap ke arah pemain B dan C dengan satu bola.
2) Pemain A melempar bola ke atas lalu menyundul bola ke arah pemain B.
3) Pemain B melanjutkan menyundul bola ke arah belakang kepada pemain C, setelah menyundul bola pemain B segera berbalik menghadap ke arah pemain C.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.5 Latihan menyundul bola ke arah belakang.

4) Pemain C segera menyundul bola langsung kepada pemain B, pemain B melanjutkan menyundul bola ke arah belakang kepada A, setelah menyundul bola segera membalik menghadap ke arah pemain A. Demikian seterusnya, pemain yang di tengah dilakukan secara bergantian.

c. Menyundul Bola dengan Melompat

Secara umum cara gerakan menyundul bola dengan melompat dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Berdiri dengan awalan melompat ke atas, ke arah datangnya bola.
2) Setelah badan berada di atas, badan ditarik ke belakang hingga condong ke belakang, otot-otot leher dikuatkan.
3) Dengan kekuatan otot-otot perut dan dorongan panggul, badan digerakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola.
4) Badan condong ke depan saat akan mendarat, kedua lutut kaki mengeper, diteruskan dengan gerak lanjut.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.6 Latihan menyundul bola dengan melompat.

4. Kombinasi Keterampilan Teknik Dasar

Kombinasi keterampilan teknik dasar merupakan rangkaian atau gabungan dari beberapa teknik dasar yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak. Tujuannya agar siswa dapat memperkirakan efek dari penggunaan berbagai gerakan teknik dasar seperti menendang, menggiring bola, menghentikan, menyundul, serta melempar bola.

Berikut ini beberapa variasi pembelajaran latihan kombinasi keterampilan teknik dasar dalam permainan sepak bola yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan Kombinasi Gerakan Menggiring, Menendang, dan Menghentikan Bola

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Latihan ini dilakukan oleh dua orang (berpasangan), formasi berjajar atau berhadap-hadapan.
2) Jarak untuk menggiring, menendang, dan menghentikan bola kira-kira 7 - 10 m.
3) Gerakan diawali dengan menggiring bola ke depan menempuh jarak sekitar 7 - 10 m, kemudian bola ditahan menggunakan telapak kaki, kemudian badan berputar ke belakang.
4) Setelah badan menghadap pasangan, tendang bola ke arahnya kemudian tahan dengan telapak kaki (kaki bagian dalam/ luar atau punggung kaki).

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.7 Kombinasi menggiring, menendang, dan menghentikan bola.

b. Latihan Kombinasi Gerakan Menggiring dan Menendang ke Arah Gawang dengan Gerakan Zig-zag

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

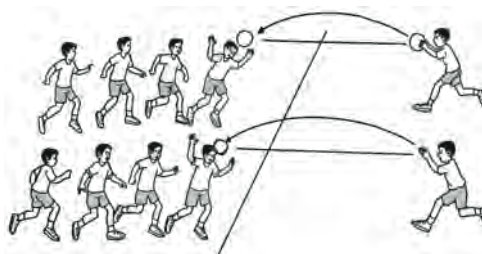
1) Latihan ini diawali gerakan menggiring bola secara zig-zag menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki.
2) Kemudian gerakan dilanjutkan dengan menendang dengan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.8 Kombinasi gerakan menggiring dan menendang ke arah gawang dengan gerakan zig-zag.

c. Kombinasi Latihan Melempar Bola dengan Menyundul Bola

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain berdiri baris berjajar.
2) Seorang pemain berdiri di depan barisan dengan jarak 8 - 15 m.
3) Bola dilemparkan ke arah atas pemain di depan.
4) Pemain depan segera menyundul kembali ke arah pelempar.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.9 Kombinasi latihan melempar bola dan menyundul bola.

5) Setelah menyundul bola segera lari ke belakang barisan dan seterusnya, selanjutnya giliran yang menjadi pelempar bola. Demikian latihan dilakukan secara bergantian.

5. Koordinasi Keterampilan Teknik Dasar

Koordinasi dalam sebuah permainan atau olahraga merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara bersama dan terorganisasi dengan menggunakan teknik dasar yang telah dikuasai. Latihan koordinasi teknik dasar dalam sepak bola dapat dipraktikkan bersama secara kelompok dengan memodifikasi lapangan, seperti menggunakan lapangan bulu tangkis atau lapangan futsal.

Berikut ini beberapa contoh pembelajaran koordinasi keterampilan teknik dasar permainan sepak bola yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan Koordinasi Menendang dan Menyundul Bola pada Lapangan Segi Empat

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

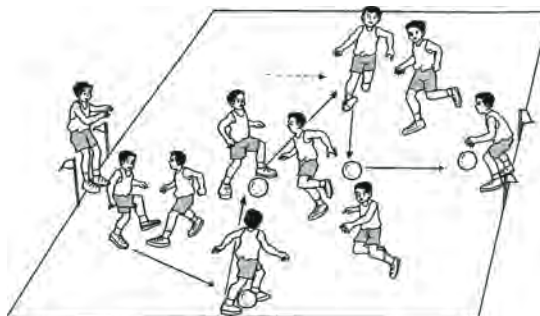
1) Latihan koordinasi teknik dasar ini dilakukan berkelompok.
2) Tiap kelompok terdiri atas empat atau lima pemain.
3) Lakukan latihan teknik menendang dan menyundul bola pada lapangan segi empat.
4) Upayakan bola tidak jatuh ke tanah. Latihan ini dilakukan bergantian sehingga masing-masing pemain mendapat giliran untuk menendang dan menyundul.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.10 Latihan koordinasi menendang dan menyundul bola pada lapangan segi empat.

b. Latihan Koordinasi dengan Bermain pada Lapangan Kecil dengan Menggunakan Dua Gawang

Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Latihan dilakukan secara berkelompok yang terdiri atas dua kelompok dengan masing-masing kelompok terdiri atas 5 (lima) pemain.
2) Pada tahap pertama, tiap pemain hanya diperbolehkan memainkan bola dengan 4 kali sentuhan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.11 Latihan koordinasi dengan bermain pada lapangan kecil dengan menggunakan dua gawang.

3) Pada tahap kedua, setiap pemain melakukan gerakan 3 kali sentuhan bola.
4) Pada tahap ketiga, setiap pemain melakukan gerakan 2 kali sentuhan bola.
5) Pada tahap keempat, setiap pemain melakukan gerakan 1 kali sentuhan bola.

B. Permainan Bola Voli

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar dengan koordinasi yang baik dalam permainan bola voli,
2. mempraktikkan kombinasi teknik dasar dalam permainan bola voli, dan
3. mempraktikkan koordinasi keterampilan teknik dasar dalam permainan bola voli.

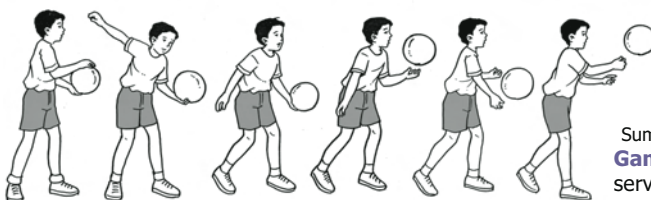
Permainan bola voli merupakan jenis permainan bola besar yang cukup terkenal di Indonesia. Bola voli dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri atas enam pemain. Regu yang dinyatakan sebagai pemenang adalah regu yang pertama mencapai nilai 25 poin. Dalam bermain bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai agar dapat bermain dengan baik dan benar. Berikut ini beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai siswa dalam permainan bola voli. Dengan demikian siswa dapat mempraktikkan teknik dasar, mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola voli dengan koordinasi yang baik, dengan kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

1. Teknik Dasar Bola Voli

a. Servis

Servis adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan aksi untuk memasukkan bola ke dalam permainan. Servis yang akan dipelajari siswa meliputi berikut ini.

1) Servis bawah

Servis bawah dapat dipraktikkan siswa dengan cara pemain berdiri di belakang garis belakang lapangan. Bola dipegang dengan tangan kiri. Saat bola pada ketinggian pinggang lalu dipukul masuk ke lapangan lawan melewati di atas net.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 1.12 Teknik dasar servis bawah.

2) Servis atas

Servis atas dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan
   (1) Berdiri tegak.
   (2) Kedua kaki dalam posisi sikap melangkah (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang).
   (3) Tangan kiri memegang bola di depan badan.
   (4) Pandangan tertuju ke arah bola (depan).

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.13 Teknik dasar servis atas.

b) Tahap pelaksanaan
   (1) Lambungkan bola ke atas agak ke belakang dengan tangan kiri.
   (2) Lentingkan badan ke belakang.
   (3) Bersamaan dengan gerakan badan ke depan, bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan.

c) Akhir gerakan
   (1) Berat badan dibawa ke depan dengan melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan.
   (2) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

b. *Smash* (*Spike*)

Smash adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, dengan keras dengan arah menukik sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit untuk mengembalikannya. *Smash* adalah pukulan yang utama dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan untuk mendapatkan angka atau mematahkan servis lawan.

Teknik dasar *smash* dalam bola voli dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan

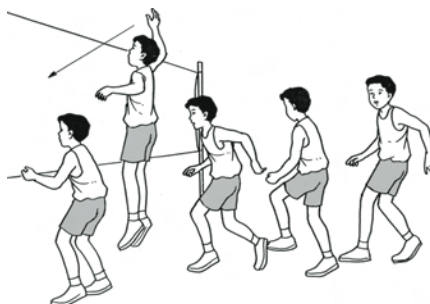
a) Berdiri sikap melangkah menghadap arah net.
b) Berat badan pada kaki depan.
c) Pandangan ke arah depan (arah net).

2) Tahap pelaksanaan

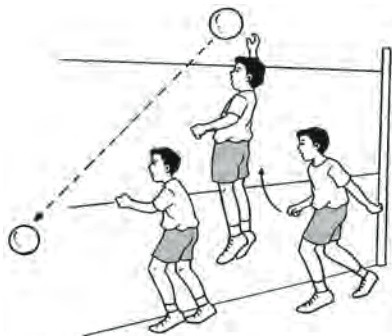
a) Gerak awalan, melangkah sebelum melakukan tolakan. Biasanya dilakukan paling sedikit dua langkah dan langkah terakhir lebar.
b) Gerak tolakan, menolak dengan kedua kaki ke atas dibantu dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.
c) Gerak pukulan, memukul bola dengan telapak tangan pada bagian atas bola bersamaan dengan pergelangan tangan diaktifkan.

d) Gerak mendarat, gerakan ini dilakukan dengan kedua ujung telapak kaki, bersamaan kedua lutut mengeper.

3) Akhir gerakan

a) Kedua lutut direndahkan.
b) Berat badan dibawa ke depan.
c) Pandangan ke depan atas.
d) Kedua lengan di depan samping badan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 1.14 Teknik dasar melakukan *smash*.

Selain teknik-teknik dasar melakukan *smash* secara umum tersebut, *smash* juga dapat dilakukan tanpa awalan. Berikut ini teknik dan gerakan *smash* tanpa awalan yang dapat dipraktikkan siswa.

1) Berdiri dekat net dan menghadap net dengan sikap kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan di samping badan.
2) Rendahkan kedua lutut bersamaan kedua lengan ditarik ke belakang dan tolakkan kedua kaki ke atas bersamaan kedua lengan diayun ke atas.
3) Pukul bola pada bagian atas dengan telapak tangan terbuka.
4) Mendarat kembali pada tempat menolak dengan menggunakan kedua ujung telapak kaki dan sikap pada kedua lutut mengeper serta kedua lengan di samping badan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 1.15 Teknik *smash* tanpa awalan.

c. Membendung Bola (*Blocking*)

Membendung bola dalam permainan bola voli berhubungan erat dengan teknik bertahan yang dilakukan di atas net. Membendung (*blocking*) merupakan upaya menghalangi lawan dengan merentangkan kedua tangan pada tempat yang diperkirakan menjadi jalannya bola.

Teknik *blocking* dalam bola voli dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan

a) Berdiri menghadap ke jaring/net, kedua kaki terbuka kira-kira selebar bahu. Lutut ditekuk (direndahkan).
b) Kedua tangan siap di depan dada dengan telapak tangan menghadap net/jaring.
c) Pandangan mengawasi jalannya bola dan memerhatikan lawan yang akan melakukan pukulan bola.

2) Tahap pelaksanaan

a) Kedua kaki menolak secara bersamaan ke atas tegak lurus sambil meluruskan kedua lengan.

b) Kedua telapak tangan dirapatkan dengan jari-jari tangan dibuka sehingga ibu jari kiri dan kanan berdekatan.

c) Posisi kedua tangan diarahkan menutup lintasan bola serangan lawan.

d) Segera mendarat dengan kedua kaki mengeper dan kedua lengan diturunkan melalui depan dada.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.16 Teknik melakukan *blocking*.

3) Akhir gerakan

a) Kedua lutut direndahkan.

b) Berat badan bertumpu pada kedua ujung telapak kaki.

c) Kedua lengan di depan badan dan kedua siku tertekuk.

d) Pandangan ke depan mengikuti arah gerakan bola.

d. *Passing*

Passing dalam permainan bola voli merupakan suatu teknik memainkan bola dengan satu atau dua tangan. Tujuannya untuk mengarahkan bola ke suatu tempat atau teman seregu untuk selanjutnya dimainkan kembali. *Passing* dalam bola voli dibedakan menjadi dua macam, yakni *passing* atas dan *passing* bawah.

1) *Passing* atas

Passing atas merupakan unsur yang penting dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik *passing* atas yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk membantu serangan yang baik. Berikut ini proses pelaksanaan gerakan *passing* atas yang dapat dipraktikkan siswa.

a) Tahap persiapan

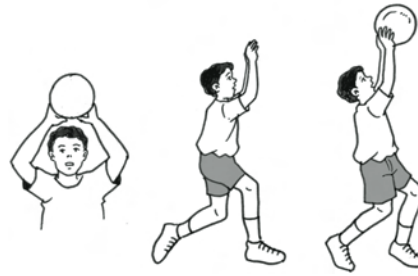
(1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.

(2) Posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka.

b) Tahap pelaksanaan

(1) Ketika bola tepat berada di atas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan untuk mendorong bola dan kedua lutut serta pinggul naik dan tumit terangkat.

(2) Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua serta yang paling dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk, dan jari tengah.

(3) Saat perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan. Kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.17 Teknik melakukan *passing* atas.

(4) Perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.

c) Akhir gerakan

(1) Setelah bola memantul selanjutnya lengan diluruskan ke depan sebagai suatu gerak lanjutan.

(2) Berat badan dipindahkan ke depan, melangkahkan kaki belakang ke depan dan kembali ke posisi normal.

(3) Pandangan mata mengikuti arah gerakan bola.

Teknik *passing* atas banyak digunakan untuk mengumpan agar bola yang diumpan dapat di*smash* dengan baik.

2) *Passing* bawah

Passing bawah merupakan unsur utama untuk pertahanan regu. Bola yang datang terlalu keras dan sulit untuk dimainkan dengan *passing* atas, maka harus dimainkan dengan *passing* bawah. *Passing* bawah dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan dan penggunaannya sesuai dengan situasi serta tujuan yang ingin dicapai.

Berikut proses pelaksanaan *passing* bawah yang dapat dipraktikkan siswa.

a) Tahap persiapan

(1) Berdiri dengan sikap kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan sehingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki bagian depan untuk mendapatkan keseimbangan dan mudah bergerak ke segala arah.

(2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.

(3) Pandangan ke arah datangnya bola.

b) Tahap pelaksanaan

(1) Kedua lengan didorongkan ke arah datangnya bola bersamaan dengan posisi kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.

(2) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan dan perkenaan bola yang tepat adalah di pergelangan tangan.

c) Akhir gerakan

(1) Setelah ayunan lengan mengenai bola, angkat tumit ke atas, posisi pinggul dan lutut naik, serta kedua lengan lurus.

(2) Ayunan lengan untuk *passing* bawah ke depan tidak melebihi sudut 90° dengan bahu.

(3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

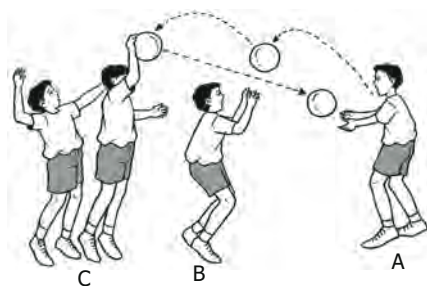
Gambar 1.18 Teknik melakukan *passing* bawah.

2. Kombinasi Teknik Dasar dalam Permainan Bola Voli

Kombinasi teknik dasar dalam permainan bola voli dapat dilakukan setelah siswa menguasai beberapa teknik dasar, sehingga dapat dilakukan gabungan teknik dasar menjadi suatu rangkaian gerak. Latihan kombinasi teknik dasar dalam permainan bola voli dapat dipraktikkan siswa dengan memodifikasi lapangan seperti ketinggian net disesuaikan dengan keadaan siswa. Berikut ini kombinasi teknik dasar dalam permainan bola voli yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan Kombinasi *Passing* Bawah, *Passing* Atas, dan *Smash*

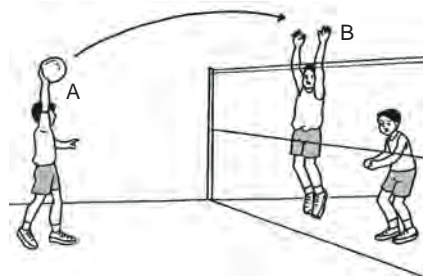
Latihan kombinasi *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash* dapat dilakukan secara berkelompok yang terdiri atas tiga atau empat orang. Berikut ini contoh model latihan kombinasi *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash* yang dapat dipraktikkan siswa.

1) Latihan dilakukan oleh tiga orang secara berkelompok yang terdiri atas pemain A, B, dan C.
2) Pemain berdiri dalam satu garis, B dan C menghadap ke A.
3) Jarak pemain A ke B kira-kira 3 m, sedangkan jarak B ke C kira-kira 2 m.
4) Pemain A melakukan *passing* bawah ke arah pemain B, pemain B melakukan *passing* atas ke arah pemain C dan pemain C melakukan *smash* ke arah pemain A. Demikian latihan dilakukan secara berulang-ulang dan berganti posisi pemain.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.19 Latihan kombinasi *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash*.

b. Latihan Kombinasi Servis/*Smash* dan Membendung (*Blocking*)

Berikut ini model latihan kombinasi servis/*smash* dan membendung (*blocking*). Latihan tersebut dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

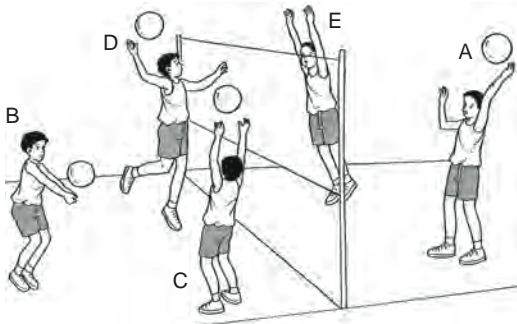
1) Pemain A melakukan gerakan servis atau *smash*.
2) Pemain B melakukan gerakan membendung (*blocking*), kemudian lari ke belakang pemain A.
3) Setiap pemain yang telah melakukan gerakan servis atau *smash* dan membendung bergerak lari berpindah tempat.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.20 Latihan kombinasi *smash* dan membendung.

3. Koordinasi Keterampilan Teknik Dasar

Koordinasi keterampilan teknik dasar dapat dilakukan secara berkelompok dengan modifikasi lapangan disesuaikan dengan keadaan siswa. Berikut ini contoh latihan koordinasi keterampilan teknik dasar gerakan servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan membendung bola (*blocking*) dalam bentuk kelompok. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a. Pemain A melakukan gerakan servis ke pemain B.
b. Pemain B menahan bola dengan *passing* bawah ke pemain C.
c. Pemain C mengumpan bola pada pemain D dengan *passing* atas.
d. Pemain D melakukan pukulan *smash* yang kemudian dibendung pemain E.
e. Setiap pemain yang telah melakukan teknik gerakan berpindah tempat.
    1) Pemain A pindah ke posisi membendung.
    2) Pemain B pindah ke posisi mengumpan.
    3) Pemain C pindah ke posisi *smash*.
    4) Pemain D pindah ke posisi *passing* bawah.
    5) Pemain E pindah ke posisi servis.

Dengan demikian setiap pemain dapat melakukan dan berlatih setiap gerakan baik servis, *passing*, *smash*, maupun *blocking*.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.21 Latihan keterampilan teknik dasar secara berkelompok.

C. Permainan Bola Basket

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. mempraktikkan teknik dasar lemparan samping dalam permainan bola basket,
2. mempraktikkan beberapa model latihan teknik dasar lemparan samping dalam permainan bola basket,
3. mempraktikkan teknik dasar *jump shot* dalam permainan bola basket,
4. mempraktikkan variasi model latihan pembelajaran teknik dasar menembak sambil melompat (*jump shot*) pada permainan bola basket,
5. mempraktikkan kombinasi keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket, dan
6. mempraktikkan koordinasi keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket.

Dewasa ini, bola basket menjadi olahraga yang berkembang paling pesat di dunia. Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Permainan ini bertujuan untuk mendapatkan nilai atau skor dengan memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan untuk mendapat nilai. Lama permainan bola basket adalah 2 x 20 menit dengan lama istirahat antarbabak adalah 10 menit.

Beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket harus dikuasai agar seseorang dapat bermain bola basket dengan baik dan benar. Berikut ini akan dibahas beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yang harus dikuasai siswa. Dengan demikian siswa dapat mempraktikkan teknik dasar, mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola basket dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, serta bersedia berbagi tempat dan peralatan.

1. Teknik Dasar Lemparan Samping

Teknik dasar lemparan samping dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berikut ini.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.22 Teknik dasar lemparan samping.

a. Tahap Persiapan

1) Sikap berdiri dengan seimbang.
2) Bola dipegang pada tangan kanan, dengan posisi sedikit di belakang kepala.
3) Pandangan tertuju ke arah lemparan.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Angkat bola setinggi telinga dan langkahkan kaki kiri ke kanan.
2) Saat mengambil awalan lemparan, badan lebih condong ke belakang.

3) Lemparkan bola ke depan, bersamaan siku lurus, kaki belakang melangkah ke depan lecutkan pergelangan tangan dan jentikkan jari-jari.

c. Akhir Gerakan

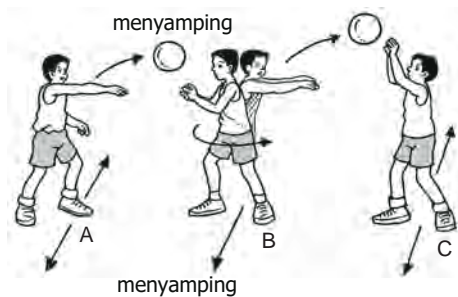
1) Berat badan dibawa ke depan.
2) Lengan setelah melempar lurus dan rileks dengan telapak tangan menghadap ke bawah.
3) Arah bola datar.
4) Pandangan mengikuti arah bola.

2. Beberapa Model Latihan Teknik Dasar Lemparan Samping

Latihan teknik dasar lemparan samping dapat dilakukan bervariasi dengan modifikasi peralatan dan lapangan disesuaikan dengan kondisi siswa. Berikut ini beberapa variasi teknik dasar lemparan samping yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan 1

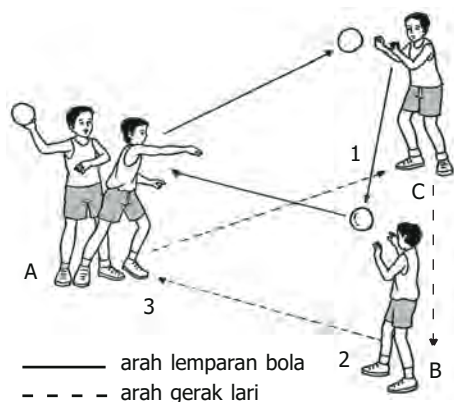
Lempar tangkap dengan teknik lemparan samping di tempat dilanjutkan gerak menyamping yang dilakukan secara berkelompok (tiga orang). Berikut ini siswa dapat melakukan latihannya.

1) Pemain A melakukan lemparan samping ke pemain B dan pemain B menangkapnya.
2) Pemain B membalikkan badan untuk kemudian melanjutkan melakukan lemparan samping ke arah pemain C untuk ditangkap.
3) Pemain C kemudian melakukan lemparan samping ke arah pemain B, kemudian pemain B memutar badan dan melanjutkan melakukan lemparan samping ke pemain A.
4) Demikian seterusnya. Pemain B harus selalu memutar badan setiap akan melakukan lemparan samping.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 1.23 Latihan lempar tangkap bertiga.

b. Latihan 2

Lempar tangkap dengan teknik lemparan samping formasi segitiga dengan operan berlari. Latihan ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melempar bola ke pemain C, lalu lari ke tempat 1.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 1.24 Latihan lempar tangkap dengan formasi segitiga.

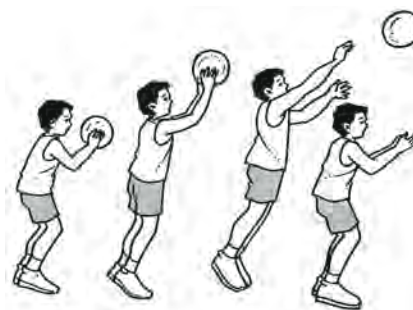
2) Pemain C melempar bola ke pemain B, kemudian lari ke tempat 2.
3) Pemain B melempar bola ke pemain A, kemudian lari ke tempat 1.
4) Pemain A melempar bola ke pemain C, kemudian lari ke tempat 2.
5) Demikian latihan ini dilakukan seterusnya.

3. Teknik Dasar Menembak Sambil Melompat (*Jump Shot*)

a. Menembak Sambil Melompat Menggunakan Satu Tangan

Menembak sambil melompat menggunakan satu tangan dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan

a) Berdiri dengan kaki sejajar, kaki kanan dilangkahkan ke depan apabila menembak menggunakan tangan kanan atau sebaliknya.
b) Bola dipegang dengan kedua lengan di depan badan.
c) Pandangan ke arah tembakan.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 1.25 Menembak sambil melompat dengan satu tangan.

2) Tahap pelaksanaan

a) Kedua lutut direndahkan dan bola dibawa ke depan dahi.
b) Kedua kaki ditolakkan ke atas tegak lurus bersamaan kedua lengan diluruskan ke atas.
c) Lakukan tembakan pada sasaran dengan melepaskan bola pada saat lompatan berada pada titik tertinggi.

3) Akhir gerakan

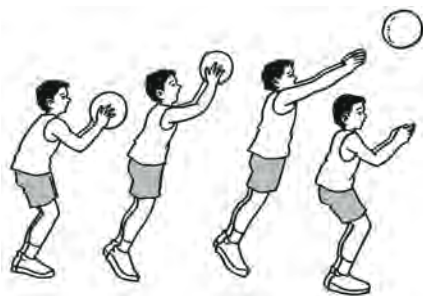
a) Setelah selesai melakukan tembakan lalu mendarat menggunakan telapak kaki bersamaan kedua lutut mengeper.
b) Kedua lengan di depan badan dengan kedua siku ditekuk.
c) Pandangan ke arah bola.

b. Menembak Sambil Melompat Menggunakan Dua Tangan

Menembak sambil melompat menggunakan dua tangan dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Tahap persiapan

a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
b) Bola dipegang dengan kedua lengan di depan badan.
c) Pandangan ke arah tembakan.

2) Tahap pelaksanaan
   a) Kedua lutut direndahkan dan bola dibawa ke depan dahi.
   b) Kedua kaki ditolakkan ke atas tegak lurus dan kedua lengan diluruskan ke atas.
   c) Lepas bola ke arah sasaran pada saat lompatan berada pada titik tertinggi.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 1.26 Menembak sambil melompat dengan dua tangan.

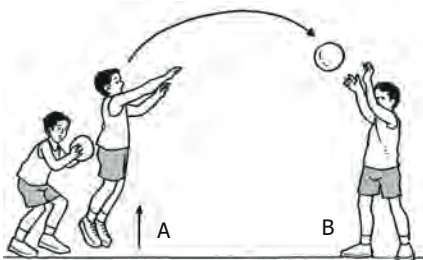
3) Akhir gerakan
   a) Mendarat dengan menggunakan kedua kaki bersamaan dengan lutut mengeper.
   b) Kedua lengan di depan badan dan kedua siku ditekuk.
   c) Pandangan ke arah bola.

4. Beberapa Model Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Menembak Sambil Melompat

Latihan teknik dasar menembak sambil melompat (*jump shot*) dapat dilakukan siswa secara bervariasi dengan modifikasi peralatan dan lapangan disesuaikan dengan kondisi siswa. Berikut ini beberapa variasi teknik dasar menembak sambil melompat yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan 1

Menembak sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan secara berpasangan. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Latihan dilakukan dua orang secara berpasangan.
2) Pemain A melakukan tembakan ke arah pemain B sambil melompat di tempat.
3) Pemain B menangkap bola kemudian bola dikembalikan lagi ke pemain A.
4) Demikian latihan dilakukan seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 1.27 Latihan menembak sambil melompat.

b. Latihan 2

Menembak sambil melompat menggunakan dua atau satu tangan melewati atas tali dalam formasi berpasangan (pemain A dan B).
Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melakukan tembakan sambil melompat ke arah pemain B dengan bola melalui atas tali/net.

2) Selanjutnya pemain B menangkap dan mengembalikan bola pada pemain A menggunakan teknik menembak sambil melompat, diusahakan bola melewati atas tali.
3) Demikian latihan dilakukan seterusnya.

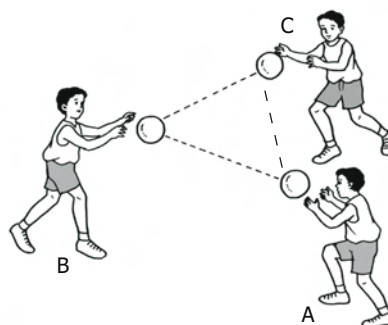
Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 1.28 Latihan menembak sambil melompat melewati tali.

5. Kombinasi Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Beberapa keterampilan teknik dasar permainan bola basket yang sudah dikuasai siswa dapat dipraktikkan secara kombinasi menjadi suatu rangkaian gerak. Dalam latihan ini dapat dipraktikkan secara kelompok dengan modifikasi peralatan dan lapangan disesuaikan dengan kondisi siswa. Berikut ini beberapa bentuk latihan kombinasi keterampilan teknik dasar bola basket yang dapat dipraktikkan siswa.

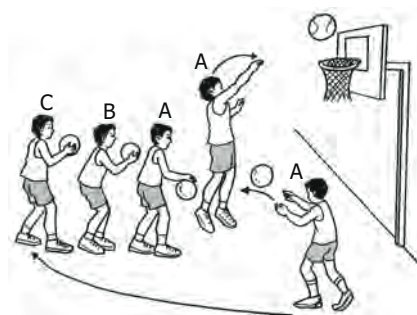
a. Latihan 1

Berlatih lempar tangkap bola secara berkelompok (tiga orang) di tempat. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melakukan lemparan ke pemain B.
2) Pemain B menangkap bola, lalu melemparkan bola ke arah pemain C.
3) Pemain C menangkap bola, kemudian melemparkannya kembali ke arah pemain A. Demikian latihan lempar tangkap dilakukan seterusnya secara berulang-ulang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 1.29 Latihan lempar tangkap bola secara berkelompok.

b. Latihan 2

Melatih kombinasi teknik menggiring, menembak, serta melempar secara berkelompok pada sasaran ring basket. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Para pemain berdiri dengan posisi berbanjar ke belakang menghadap ke arah ring basket.
2) Pemain A menggiring bola, melakukan *shooting* ke arah ring basket, bola yang keluar dari ring ditangkap lalu dioper ke pemain B yang ada di belakangnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009
Gambar 1.30 Latihan menggiring, menembak, dan melempar ke ring secara berkelompok.

3) Pemain B menangkap bola, lalu melakukan hal yang sama seperti pemain A, kemudian dilanjutkan berlari ke barisan belakang.
4) Demikian latihan dilakukan seterusnya hingga masing-masing pemain mendapatkan gilirannya.

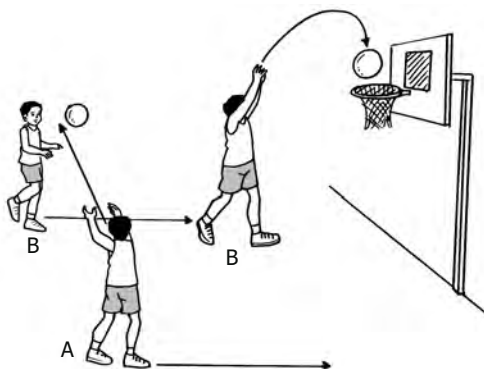
Teknik tembakan dapat dilakukan dengan menggunakan satu atau dua tangan baik dengan melompat atau tidak melompat. Adapun lemparan yang digunakan dapat menggunakan lemparan pantul, dada, di atas kepala, maupun lemparan samping.

6. Koordinasi Keterampilan Teknik Dasar Dalam Bola Basket

Koordinasi keterampilan teknik dasar dalam bola basket dapat dilakukan secara kelompok dengan modifikasi peralatan dan lapangan. Dalam latihan koordinasi diperlukan kerja sama yang baik sesama teman sehingga tercipta permainan yang menyenangkan. Berikut ini beberapa latihan koordinasi yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Latihan 1

Berlatih koordinasi teknik dasar lempar tangkap berpasangan, lalu menembakkan bola ke arah ring basket. Latihan tersebut dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melakukan lemparan ke arah pemain B.
2) Pemain B menangkapnya lalu berlari ke arah ring basket.
3) Setelah mendapatkan jarak tembak yang tepat, pemain B kemudian melakukan tembakan ke arah ring. Tembakan dapat dilakukan dengan teknik satu atau dua tangan baik dengan melompat maupun tidak melompat.
4) Demikian latihan dilakukan seterusnya dengan posisi yang bergantian sehingga masing-masing pemain dapat giliran melakukan lempar tangkap dan melakukan tembakan ke arah ring.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

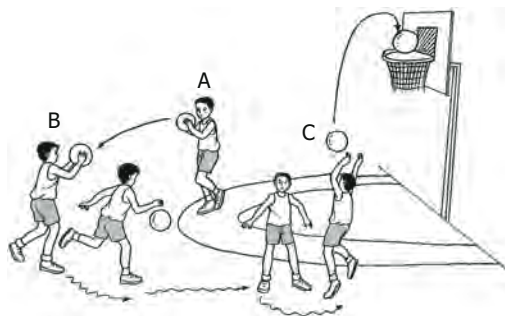
Gambar 1.31 Latihan lempar tangkap berpasangan lalu menembak ke ring.

b. Latihan 2

Berlatih koordinasi teknik dasar lempar tangkap, menggiring, menghindar, dan menembak ke arah ring basket. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Pemain A melempar bola pada pemain B.

2) Pemain B menggiring bola ke pemain C sebagai penghadang, kemudian menghindar dan menembak ke arah ring basket.
3) Pemain C bergerak menangkap bola pantul/jatuh lalu berpindah tempat pada posisi A.
4) Pemain A berpindah tempat menempati posisi B.
5) Pemain B menempati posisi C.

Demikian latihan ini dilakukan seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 1.32 Latihan lempar tangkap, menggiring, menghindar, dan menembak ke ring.

Informasi & Tips

- ☆ Sebelum melakukan aktivitas permainan bola besar harus melakukan pemanasan dan peregangan yang cukup.
- ☆ Dalam melakukan latihan permainan bola besar semua peralatan dapat dimodifikasi disesuaikan dengan kondisi dan situasi baik itu bola, gawang, net, ring, maupun lapangan.
- ☆ Supaya dapat melakukan variasi, kombinasi, dan koordinasi yang baik dalam permainan bola besar harus menguasai teknik-teknik dasarnya.
- ☆ Dalam melakukan variasi, kombinasi, dan koordinasi diperlukan kerja sama serta toleransi yang baik sehingga dapat tercipta permainan yang menyenangkan dan tidak mencederai teman.

Info Khusus

Kejuaraan Sepak Bola ASEAN (ASEAN *Football Championship*) pada awalnya bernama Piala Tiger (*Tiger Cup*). Turnamen ini diselenggarakan oleh federasi sepak bola ASEAN (AFF). Pada tahun 2007 nama kejuaraan ini berubah menjadi Kejuaraan Sepak Bola ASEAN dan pada tahun 2008 berubah lagi menjadi Piala Suzuki AFF. Pada kejuaraan Piala Suzuki AFF 2008, gelar juara diraih oleh negara Vietnam.

Rangkuman

- ☆ Lemparan bola ke dalam (*throw-in*) terjadi bila bola seluruhnya melampaui garis samping, baik bergulir di atas tanah ataupun melayang di udara, maka seorang pemain lawan dari pihak yang terakhir menyentuh bola dapat melakukan lemparan ke dalam di belakang garis samping di tempat bola meninggalkan lapangan permainan.

- ☆ Menyundul bola (*heading*) maksudnya adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi. Kegunaan menyundul bola adalah untuk mengoperkan bola kepada teman, memberi umpan kepada teman, untuk memasukkan bola ke mulut gawang lawan, dan untuk menyapu bola di daerah pertahanan lawan.
- ☆ Permainan bola voli adalah suatu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri atas enam pemain dan regu yang dinyatakan pemenang adalah regu yang pertama mencapai nilai 25 poin.
- ☆ Jenis-jenis teknik dasar dalam permainan bola voli adalah latihan teknik *passing* atas, latihan teknik *passing* bawah, latihan servis, latihan *smash*, latihan *blocking*, serta latihan kombinasi dengan menggabungkan teknik yang satu dengan yang lain.
- ☆ Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain yang bertujuan untuk mendapatkan nilai atau skor dengan memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya.
- ☆ Beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket antara lain gerakan kaki (*foot work*), menembak (*shooting*), operan (*passing*), menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan.

Evaluasi Bab 1

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Koreksi teknik menyundul bola dengan sikap berdiri yang salah adalah ... .
   a. pandangan mata tertuju pada bola
   b. otot-otot leher dikendorkan
   c. kedua lutut kaki ditekuk
   d. kedua kaki kangkang ke muka belakang
2. Apabila di dekat kita banyak pemain lawan untuk memperebutkan bola melambung, paling tepat digunakan teknik menyundul bola ... .
   a. tanpa awalan dengan tolakan satu kaki
   b. dengan awalan dengan tolakan satu kaki
   c. tanpa awalan dengan tolakan dua kaki
   d. dengan awalan dengan tolakan dua kaki
3. Lemparan ke dalam dilakukan bila terjadi bola ... .
   a. bergulir di atas tanah melampaui garis gawang
   b. melayang di udara melampaui mistar gawang
   c. bergulir di atas tanah menyusur garis samping
   d. melayang di udara melampaui garis samping

4. Teknik menyundul bola yang paling tepat untuk menyapu bola atau mematahkan serangan lawan di daerah gawang sendiri adalah menyundul bola pada saat ... .
   a. badan naik ke atas atau mulai melompat
   b. mencapai puncak atau titik tertinggi
   c. bergulir di atas tanah menyusur garis samping
   d. melayang di udara melampaui garis samping
5. Teknik saat melempar bola pada lemparan ke dalam yang benar adalah ...
   a. pegangan bola di samping kanan dan kiri bola
   b. ujung-ujung jari kedua kaki menginjak garis samping
   c. salah satu kaki yang di luar lapangan boleh diangkat
   d. teman berdiri di dekatnya bola cukup dijatuhkan saja
6. Latihan kombinasi *passing* dapat dilakukan sebagai berikut, *kecuali* ... .
   a. *passing* bawah dan atas
   b. servis dan *passing* bawah
   c. *smash* dengan *passing* bawah
   d. *blocking* dengan *passing*
7. Latihan *smash* sebaiknya dilakukan setelah menguasai teknik ... .
   a. *passing* atas, servis, dan *blocking*
   b. *passing* atas, *passing* bawah, dan servis
   c. *passing* atas, *passing* bawah, dan *blocking*
   d. servis saja
8. Servis merupakan tanda dimulainya permainan bola voli, servis yang baik adalah ... .
   a. tepat pada sasaran dan dapat dimainkan dengan baik oleh lawan
   b. tepat pada daerah yang kosong di daerah lawan
   c. tepat pada sasaran dan tidak dapat dimainkan oleh lawan
   d. tepat pada sasaran dan lawan sukar mengembalikan
9. Usaha seorang pemain bola voli dengan menggunakan teknik tertentu dengan tujuan mengoperkan bola kepada teman seregu disebut ... .
   a. *passing*
   b. umpan
   c. *spike*
   d. *blocking*
10. *Passing* bawah adalah salah satu teknik dalam permainan bola voli yang dapat digunakan dalam permainan untuk ... .
    a. menerima permulaan servis
    b. mengembalikan serangan lawan
    c. mengoperkan bola kepada teman seregu
    d. mem-*blocking* serangan lawan
11. Lama permainan bola basket ditentukan oleh ... .
    a. angka
    b. ronde
    c. babak
    d. waktu
12. Menembakkan bola ke keranjang dengan meloncat pada permainan bola basket disebut ... .
    a. *lay up*
    b. *jump shot*
    c. *jump ball*
    d. *shooting*

13. Memasukkan bola ke keranjang dengan posisi badan diam di tempat pada permainan bola basket disebut ... .
    a. *lay up*
    b. *jump shot*
    c. *jump ball*
    d. *shooting*
14. Di bawah ini teknik dasar dalam permainan bola basket, kecuali ... .
    a. mendribble
    b. *blocking*
    c. *pivot*
    d. menembak
15. Posisi bola basket yang benar dipegang tangan saat persiapan lemparan samping adalah ... .
    a. sedikit di depan kepala
    b. sedikit di atas kepala
    c. sedikit di belakang kepala
    d. sedikit di samping kepala

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Berapa lamakah permainan sepak bola dipertandingkan?
2. Sebutkan hal-hal yang perlu diperhatikan ketika menggiring bola dalam permainan sepak bola!
3. Apa tujuan melakukan teknik dasar *passing* dalam permainan bola voli?
4. Apakah yang dimaksud *shooting* dalam permainan bola basket?
5. Apakah yang dimaksud *jump shot* dalam permainan bola basket?

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

Di tahun 2009 digelar beberapa *event* kompetisi olahraga permainan bola besar tingkat nasional. Coba carilah informasi dari berbagai sumber seperti internet, majalah, atau koran serta diskusikan dengan kelompok belajar kalian untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini!

1. Sebutkan nama-nama *event* yang digelar pada tahun ini untuk kompetisi sepak bola, bola voli, dan bola basket!
2. Klub apa sajakah yang mengikuti masing-masing kompetisi tersebut?
3. Siapakah yang menjadi juara dalam masing-masing kompetisi tersebut?
4. Menurut kalian strategi dan faktor apa sajakah yang menentukan kemenangan mereka? Coba kalian ulas profil/riwayat singkat klub-klub yang menjadi juara!

Tugas Praktik

Lakukanlah latihan teknik *heading ke bawah* dalam permainan sepak bola dengan mengikuti langkah-langkah berikut ini.

1. Sentuhlah bola (yang dilemparkan atau dioperkan ke arah kalian) pada sisi bagian atas dengan menggunakan dahi.
2. Usahakan posisi pandangan mata selalu tertuju pada bola.
3. Ketika kalian dalam posisi menyundul bola, belokkan kekuatan ke arah bawah, dengan tetap menundukkan kepala dan mata mengikuti arah gerakan bola.

Ke arah manakah pergerakan bola hasil sundulan kalian?
Apakah kepala kalian terasa sakit setelah melakukan latihan ini?